



La Montagne Noire

DE CASTELNAUDARY A NARBONA –A ORILLAS DEL MEDITERRÁNEO–, POR LOS VIÑEDOS DEL CABARDÈS Y DEL MINERVOIS, EN UNA RUTA POR EL MACIZO DE LA MONTAGNE NOIR, PLAGADA DE **CASTILLOS VIGILANTES, ENORMES GRUTAS Y PUEBLOS LITERARIOS**. TEXTO Y FOTOS: JORDI BASTART

Castelnaudary es la capital de la región natural de Lauragais pero también del ‘cassoulet’, plato comparable a la fabada que se cocina con judías blancas, tocino, confit de pato, costilla de cerdo o salchichas, aderezado con hierbas aromáticas, ajos y pimienta. El recipiente en el que se cocina da nombre al plato: una cazuela troncocónica inventada por un inmigrante italiano a finales del siglo XIV. Pero Castelnaudary guarda también secretos culturales como la colegiata de San Miguel, la capilla de la Virgen de la Piedad y sus retablos en madera policromada, y el Museo del Lauragais. Por aquí también pasa el Canal du Midi, por lo que Castelnaudary cuenta con un

precioso puerto fluvial, imprescindible para los amantes de la fotografía.

A unos 10 km por la D 103 se levanta la **abadía de Saint Papoul**. Un claustro de filigrana del siglo XIV es el centro de este cenobio, fundado en el siglo VIII y que estuvo en manos de los benedictinos. Otros tesoros son la iglesia y un pequeño museo con esculturas de la escuela del Maestro de Cabestany. A 14 km se encuentra **Saissac**, una preciosa población en cuyo extremo meridional se levantan los restos del antiguo castillo. Refugio del catarismo, en 1209 sucumbió a los ataques de los cruzados al mando de Simón de Montfort. Desde entonces ha soportado muchas batallas y hoy pueden verse los restos consolidados y una exposición sobre el

1. SAINT PAPOUL VISTA DEL CLAUSTRO DEL SIGLO XIV. **2. CASTELNAUDARY** PUERTO FLUVIAL. **3. FONTFROIDE** SELLO PAPAL EN ESTA MAJESTUOSA ABADÍA. **4. VILLELONGUE** LEVANTADA EN EL SIGLO XII.



2



4



3

legendario tesoro de Saissac y la política monetaria en la época medieval.

Por la D 629, en dirección a Montolieu, conviene desviarse para visitar la **abadía de Villelongue**. Levantada en el siglo XII por los cistercienses, supone un rincón de paz entre piedras históricas. La historia reciente de **Montelieu** esta ligada a los libros. A finales de 1989, gracias al esfuerzo del encuadernador y bibliófilo Michel Braibant, esta población se inscribió como 'Village du Livre'. Aunque no rebasa el millar de habitantes, cuenta con una quincena de librerías que, además del libro nuevo, fomentan el mercado de segunda mano, talleres de caligrafía, grabados y todo lo relacionado con la edición y la escritura. En el Musée des Arts et Métiers du Livre se puede recorrer la historia del libro desde el nacimiento de la escritura hasta la imprenta.

Castillos y grutas

Tras un recorrido de 25 km por un entramado de carreteras locales que cruzan campos de cereales y viñas, **Lastours** luce en lo alto los restos de cuatro fortalezas. El acceso a >

ESPECTÁCULOS DE LUZ Y SONIDO EN LAS GRUTAS

Paseos por las profundidades

Tras visitar Lastours y alrededor de la localidad de Cabrespine, merece la pena detenerse para mirar bajo tierra y adentrarse en alguna de las impresionantes grutas de la zona.



Antes de llegar a Cabrespine vale la pena desviarse para visitar la gruta de Limousis, con un espectáculo garantizado de luz y sonido a través de cinco salas muy bien ambientadas. La Gouffre Géant de Cabrespine también espera para sumergir a los visitantes en las profundidades. Esta sima gigantesca presenta unas medidas descomunales, con unos 150 metros de profundi-

dad y muchos rincones por explorar. Desde una plataforma elevada pueden admirarse todas las formaciones que se han ido creando a lo largo del tiempo y a través de unas pantallas táctiles recibir toda la información. Las impactantes notas de "Carmina Burana", acompañadas de efectos luminosos, ponen el broche final al espectáculo.



1. **NARBONA** ESCLUSA EN EL CANAL DE LA ROBINE.
2. **MONTELIEU** INTERIOR DE UNA DE SUS LIBRERÍAS.
3. **PARA 'GOURMETS'** RESTAURANTE EN NARBONA.
4. **CABRESPINE** CERCA DE ESTA VILLA SE PUEDEN VISITAR FRONDOSAS GRUTAS.

> los antiguos castillos se realiza por un empinado sendero que puede recorrerse en 20 minutos a buen ritmo. Antes, se recomienda visitar el centro de recepción de visitantes, ubicado junto a un restaurante con estrella Michelin y un albergue más económico, regentados ambos por el mismo dueño. La ruta prosigue bajo tierra por gigantescas e impresionantes grutas, como la de Limousis y la Gouffre Géant de Cabrespine (ver página anterior). Para ello, hay que regresar antes a **Villeneuve Minervois**, donde los sibaritas pueden visitar la Maison de la Truffe y disfrutar de este hongo tan aromático.

Estatuas de ármol rosa

El Minervois es una región vinícola cuya capital, **Caunnes Minervois**, conserva el trazado medieval. El centro de la vida social son dos plazas de plátanos centenarios –Grande Fontaine y de la République–, donde los lugareños acuden a comer, tomar una copa o

escuchar música. La población presume de grandes estatuas elaboradas con el mármol rosado que se extrae de sus canteras desde el tiempo de los romanos. El monumento más importante de la localidad es su abadía, presidida por dos torres y coronada por tres magníficos ábsides románicos.

Fontfroide y Narbonne

Camino del Mediterráneo, tras 55 km de carretera, la **abadía de Fontfroide** es más que un templo para el recogimiento: este monumento histórico fue centro de represión contra el catarismo y se alza como un palacio para abades y príncipes. No hay que perderse el gran patio de entrada (siglo XVIII), el edificio de los monjes conversos, el patio Luis XIV –impregnado del color y olor de la lavanda–, el claustro (siglos XII-XIII), la sala capitular –obra maestra del románico–, la enorme iglesia abacial del siglo XII y el patio exterior, con más de dos mil rosales.

Las **impresionantes abadías** evidencian el peso histórico



1



2



3



4

A unos 15 km de Fontfroide, la ciudad de **Narbonne** es el punto final de la ruta. Con 2.500 años de historia, combina con inmejorable equilibrio las piedras antiguas en magnífico estado de conservación y los nuevos proyectos. El centro histórico peatonal está dividido por el canal de la Robine, que se une con el canal del Midi en una esclusa: ver cómo los barcos acceden a un nivel superior de agua resulta verdaderamente espectacular. Muy cerca, en la grandielocuente plaza del Ayuntamiento se encuentran el antiguo palacio de los arzobispos, sede actual de la municipalidad, y la catedral. En el centro de la plaza, una excavación permite ver los restos de la Via Domitia. Al otro lado de la Robine, detrás de un paseo arbolado, asoma el edificio de Les Halles, un mercado con puestos de degustación de productos. A su lado, la iglesia gótica de Notre-Dame de Lamourguier es hoy un museo de lápidas y bajorrelieves de la época romana. **I**

Guía práctica

CÓMO LLEGAR

Se llega a Castelnaudary por la autopista A-61, conocida como "Dos Mares" porque enlaza el Atlántico con el Mediterráneo. La propuesta de ruta por la zona de la Montagne Noire se realiza a través de numerosas vías locales, a lo largo de unos 160 km.

'VILLAGE DU LIVRE'

Montolieu, una de las localidades de la ruta, está considerada 'Village du livre', un reconocimiento que reciben poblaciones de todo el mundo que tienen en común la presencia de numerosas librerías antiguas –generalmente, de libros de ocasión– y museos relacionados con esta especialidad artística.

GASTRONOMÍA

Además del 'cassoulet' y los derivados del pato como platos más tradicionales, por el camino encontraremos diversos restaurantes con estrella Michelin que nos ofrecerán una cocina más creativa. Tal es el caso de la Hostellerie de la Pomarede cerca de Castelnaudary, de L'Ambrosia en

Pezens, no muy lejos de Montolieu, Le Puits du Trésor en Lastours y La Table Saint Crescent en Narbonne.

MÁS INFORMACIÓN

Turismo del Aude:

www.audetourisme.com

Turismo de Castelnaudary:

www.castelnaudary-tourisme.com

Turismo de Caunes Minervois:

www.caunesminervois.com

Turismo de Narbonne:

www.narbonne-tourisme.com



de esta bella región